



# Resumen: Cuarentena y Otras Instrucciones para Contactos Cercanos

Siga estas instrucciones si ha estado en contacto cercano con una persona que tiene el COVID-19. Esto significa:

- Que estuvo a 6 pies de distancia durante un total de 15 minutos o más durante un período de 24 horas.
- Usted tuvo contacto sin protección con sus fluidos y/o secreciones del cuerpo. Por ejemplo, tosieron o estornudaron cerca de usted, usted compartió una taza para beber o utensilios con ellos, usted beso, o cuidó de la persona sin usar el equipo de protección adecuado.

## 1 Póngase en cuarentena (a menos que esté exento \*)

Siempre y cuando no desarrolle síntomas de COVID-19 puede salir de la cuarentena:

- **Después del día 10**, O
- **Después del día 7 si obtiene una prueba en o después del día 5 y es negativa.** La prueba debe ser una prueba de COVID-19 viral aprobada por la FDA que se recolecta y realiza en un centro de atención médica o en un sitio de prueba certificado.

El Día 1 es el primer día completo después de su último contacto con la persona infectada.

*Si es un estudiante de Kinder Transicional (TK) al grado 12 y estuvo expuesto en la escuela, es posible que aún pueda asistir a clases dependiendo de su tipo de exposición. Pregúntele a su escuela si permiten una cuarentena modificada y si se aplica a usted.*

Cuando esté en cuarentena, tome precauciones para proteger a los demás, que incluyen:

- **Quedarse en casa excepto para recibir atención médica.**
- **No tener visitas.**
- **Separarse de los demás en su hogar.** Si necesita estar en la misma habitación que los demás:
  - Use una mascarilla de varias capas y que se ajuste bien y considere la posibilidad de usar [doble mascarillas](#).
  - Manténgase al menos a 6 pies de distancia. Es importante mantenerse alejado de las personas no vacunadas que tienen un [mayor riesgo de padecer enfermedades graves](#).
  - Abra las ventanas o use un ventilador o aire acondicionado.
  - Límpiase las manos con frecuencia.
- **Usar un baño separado si es posible.** Si no es posible, desinfecte el baño después de cada uso.

\* No tiene que ponerse en cuarentena si no tiene síntomas Y usted:

- Está completamente vacunado contra el COVID-19. Completamente vacunado significa 2 semanas después desde su segunda dosis en una serie de vacunas de 2 dosis o 2 semanas después de una vacuna de dosis única; O
- Dio positivo en la prueba de COVID-19 en los últimos 3 meses y se recuperó. (Recuperado significa que completó su período de aislamiento.)

## 2 Hágase la prueba de COVID-19 (a menos que haya tenido una prueba viral positiva de COVID-19 en los últimos 90 días)

- Para hacerse la prueba, llame a su médico, 2-1-1, o visite [covid19.lacounty.gov/testing](https://www.covid19.lacounty.gov/testing).
- Si da positivo, debe aislarse y seguir las instrucciones en [ph.lacounty.gov/covidaislamiento](https://www.ph.lacounty.gov/covidaislamiento). Si el resultado de la prueba es negativo antes del Día 5, debe permanecer en cuarentena.

## 3 Monitoree su salud Y tome precauciones adicionales durante 14 días desde su último contacto con la persona infectada

- **Monitoree su salud.** Si desarrolla síntomas, debes quedarte en casa y lejos de los demás, comuníquese con su médico, dile que ha estado expuesto, y para una prueba. Llame al 9-1-1 o vaya a una sala de emergencias si tiene síntomas graves.
- **Tenga mucho cuidado.** Tome [medidas para proteger a los demás](#) (y a usted mismo), que incluyen: usar una mascarilla (incluso en su hogar), mantenerse a 6 pies de distancia de los demás y lavarse las manos con frecuencia. Manténgase alejado de las personas que tienen un alto riesgo de enfermarse gravemente por el COVID-19.

## 4 Siga las instrucciones completas de Cuarentena y Otras Instrucciones para Contactos Cercanos a COVID-19

- Pídale una copia a su médico, escanee el código de barra (código QR) a continuación o visite [ph.lacounty.gov/covidcuarentena](https://www.ph.lacounty.gov/covidcuarentena).
- Por favor ayude a frenar la propagación del COVID-19 hablando con Salud Pública. Si recibe una llamada de "LA PublicHealth" o 1-833-641-0305, conteste la llamada. Si recibe una Orden de Cuarentena el Oficial de Salud y aún no ha completado una entrevista confidencial de rastreo de contactos, llame al número que está en la Orden.

